ປຶ້ມໄຫວ້ພຣະສູດມົນຕ໌

ໄຫວ້ພຣະທຸກໆ ມື້ ພ້ອມທັງສຶກສາທັມມະຕາມແນວ ພຣະໄຕຣປິດົກ
ເພື່ອເປັນແນວທາງປະຕິບັດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະເພື່ອຮັກສາເຖິງພຣະສັທທັມ໌
ຕາມຄຳສອນທີ່ຖືກຕ້ອງອັນດີງາມ ເພື່ອຊ່ວຍກັນຮັກສາພຣະພຸທທະສາສນາ
ໃຫ້ໝັ້ນຄົງດຳຣົງໝັ້ນໃນປະເທສຊາຕາຂອງພວກເຮົາໃຫ້ຍາວນານຕລອດກາລຯ

ຈັດເຮັດເປັນທັມມະທານ ໂດຍ: ອຸບາສົກ

ນະໂມ ຕັສສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາສັມພຸທັສສະ

ແມ່ຈ່ຽນເປັນອຸບາສິກາທີ່ມີຄວາມອະນຸເຄາະຫ໌ອຸປະຖັມຄ້ຳຊູ້ວັດວາສາສນາ ເຮັດສາທາຣະນະປະໂຍຊນ໌ແກ່ສັງຄົມ ແລະ ເປັນໂຍມອຸປະຖາກ "**ວັດປ່ານາ ຂາມ**" ມາເປັນເວລາຍາວນານ ໄດ້ເຫັນຄວາມພະຍາຍາມຂອງເພິ່ນທີ່ຈະຊ່ອຍທຸກໆ ເຣື່ອງໃນວັດປ່າແຫ່ງນີ້ ເພື່ອໃຫ້ເປັນທີ່ເພິ່ງຂອງຊາວພຸດທ໌ໃນດ້ານການຈະເຣີນກຸສົລ ແລະຍັງໄດ້ເບິ່ງແຍງພຣະສົງຄ໌ ສາມະເນຣ ເປັນຜູ້ມີນ້ຳໃຈແບ່ງປັນ ເມຕຕາຕໍ່ຄົນອື່ນ ຮ່ວມໄປເຖິງໝູ່ຄນະຕລອດເຖິງພະນັກງານ ແລະຄົນຮັບໃຊ້ເທົ່າທີ່ແມ່ຈ່ຽນສາມາຖເຮັດໄດ້!

ໃນມື້ວັນອອກພັນສາ ໄດ້ມີໂອກາສໄທຣະສັບສົນທະນາກັບແມ່ຈ່ຽນ ເພິ່ນໄດ້ຂໍຮ້ອງໃຫ້ແນະນຳກ່ຽວກັບການປະຕິບັຕທັມມ໌ ໄຫວ້ພຣະສວດມົນຕ໌ ແລະ ການສະມາທານສີລເປັນຕົ້ນ ເພິ່ນຈົດບັນທຶກບໍ່ທັນ ແມ່ຈ່ຽນໄດ້ຂໍຮ້ອງໃຫ້ອາຈານຍ໌ໄພທູນ ອະນຸເຄາະຫ໌ຂຽນໃຫ້ແດ່ ດ້ວຍເຫັນວ່າອາຈຈະເປັນປະໂຍຊນ໌ຕໍ່ບໍຣິວານຂອງແມ່ຈ່ຽນນຳ ຈຶ່ງໄດ້ຮິບໂຮມສິ່ງທີ່ຊາວພຸດທ໌ (ອຸບາສົກ-ອຸບາສິກາ) ຄວຣຮຽນຮູ້ ແລ້ວນຳໄປປະຕິບັຕໃນຊີວິຕປະຈຳວັນ ເພື່ອໃຫ້ເປັນທັມມະທານ ພວກເຮົາຈະໄດ້ມີສ່ວນໃນການເຜີຍແຜ່ພຣະທັມມ໌ຄຳສອນຂອງອົງຄ໌ພຣະບໍຣົມສາສດາພຣະສັມມາສັມພຸດທະເຈົ້າໃຫ້ໄປຮອດໄປເຖິງ ຄົນທີ່ຫວັງຈະສຶກສາຮຽນຮູ້ໃຫ້ເປັນບຸນຍ໌ ເປັນກຸສົລຕໍ່ຕົນເອງແລະຄອບຄົວລູກຫລານສືບຕໍ່ໄປໆ. ສຳຫລັບທ່ານທີ່ຕ້ອງການທີ່ຈະເຜີຍແຜ່ປຶ້ມເຫຼັ້ມນ້ອຍໆ ນີ້ໃຫ້ເປັນທັມມະທານ ຜູ້ຮິບໂຮມຈັດທຳປຶ້ມຫົວນີ້ມີຄວາມຍິນດີເປັນຢ່າງຍິ່ງຫາກທ່ານຈະພິມພ໌ແຈກພຣີ ໂດຍບໍ່ສະຫງວນລິຂິສິດທິ໌ ແລະພ້ອມອະນຸໂມທະນາສາທຸມາພ້ອມນີ້ດ້ວຍ... ແຕ່ຫາກທ່ານໃດທີ່ຈະພິມພ໌ຂາຍແລ້ວ ຟຂ ບໍ່ອະນຸຍາຕເດີ ຂນ ເພາະທັມມະທີ່ພຣະບໍຣົມສາສດາຕຣັສສອນໄວ້ເພື່ອອະນຸເຄາະຫ໌ເກື້ອກູລເວໄນຍະສັຕຕ໌ ບໍ່ຄວຣນຳໄປເປັນທຸຣະກິຈ ພານິຊຍ໌ (ພານິດ) ແລກເປັນເງິນເປັນທອງ ພ້ອມກັນນີ້ຂໍຝາກທັມມະທານ (ທ່ານສາມາຖສະແກນ ຫຼື ແຕະທີ່ QR Code ເພື່ອສຶກສາພຣະໄຕຣປິດົກ ຟັງທັມມະດີໆ ທີ່ຄຣູບາ-ອາຈານຍ໌ເພິ່ນໄດ້ເທສນາໄວ້) ເພາະການໃຫ້ທັມມະເປັນທານ ສົມດັ່ງທີ່ພຣະບໍຣົມສາສດາໄດ້ຕຣັສໄວ້ໃນ **ປັນຈະມະວັຄ ທານສູຕຣ໌** "ການໃຫ້ທັມມະເປັນທານຊນະການໃຫ້ທານທັງປວງ"

ແລະໄດ້ຕຣັສໄວ້ວ່າ "ຫລາຍກ່ວາທານທີ່ອານາທະບິນທິຖວາຍວັດ" ທ່ານສາມາຖອ່ານໄດ້ໂດຍການສະແກນ ຫຼື ແຕະທີ່ QR Code ຈະໄດ້ສຶກສາກ່ຽວການໃຫ້ທັມມະເປັນທານໄດ້ໂດຍລະອຽດ ເພື່ອຈະໄດ້ເຫັນປະໂຍຊນ໌ ແລະອານິສົງສ໌ຂອງ "ການໃຫ້ສຶກສາທັມມະ ການໃຫ້ທັມມະເປັນທານ" ໆ.

ຄຳບູຊາພຣະຣັຕນະໄຕຣ

✦ ອະຣະຫັງ ສັມມາສັມພຸທໂທ ກະຄະວາ, ພຸທສັງ ກະຄະວັນຕັງ ອະກິວາເທມິ
✦ ອະຣະຫັງ ສໍາມາສໍາພຸດໂທ ພະຄະວາ, ພຸດທັງ ພະຄະວັນຕັງ ອະພິວາເທມິ

(ກຣາບ)

✦ ສວາກຂາໂຕ ກະຄະວະຕາ ທັມໂມ, ທັມມັງນະມັສສາມິ
✦ ສະວາກຂາໂຕ ພະຄະວະຕາ ທຳໂມ, ທຳມັງນະມັດສາມິ

(ກຣາບ)

✦ ສຸປະຕິປັນໂນ ກະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ສັງຆັງ ນະມາມິ
✦ ສຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ, ສັງຄັງ ນະມາມິ

(ກຣາບ)

ຄຳນະມັສການນອບນ້ອມ ພຣະພຸທຂ ພຣະທັມມ໌ ພຣະສັງຆ໌

ພຣະພຸດ ພຣະທຳ ພຣະສົງຄ໌

✦ ນະໂມ ຕັສສະ ກະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ
✦ ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສໍາມາ ສໍາພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຣູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

✦ ພຸທສັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ.	ອ່ານວ່າ...	ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ພຸທສັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ທຸຕິຢໍາປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ທຸຕິຢໍາປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ທຸຕິຢໍາປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ພຸທສັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ຕະຕິຢໍາປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ຕະຕິຢໍາປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈສາມິ		ຕະຕິຢໍາປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເຂົ້າເຖິງພຣະພຸທຂ ພຣະທັມມ໌ ພຣະສັງຆ໌ ວ່າເປັນທີ່ເພິ່ງ ທີ່ຣະລຶກ ແມ້...
ເທື່ອທີ່ 1 ແມ້ເທື່ອທີ່ 2 ແມ້ເທື່ອທີ່ 3

ບົທສວດອິຕິປິໂສ

ພຸທຘານຸສຕິ. "ພຸດທານຸສະຕິ"

✦ ອິຕິປິໂສ ຠະຄະວາ	"ອ່ານວ່າ"...	ອິຕິປິໂສ ພະຄະວາ
✦ ອະຣະຫັງ		ອະຣະຫັງ
✦ ສັມມາສັມພຸທໂຘ,		ສຳມາສຳພຸດໂທ,
✦ ວິຊຊາຈະຣະຓະສັມປັນໂນ,		ວິດຊາຈະຣະນະສຳປັນໂນ,
✦ ສຸຄໂຕ		ສຸຄະໂຕ
✦ ໂລກະວິທູ,		ໂລກະວິທູ,
✦ ອນຸຕຕະໂຣ		ອະນຸດຕະໂຣ
✦ ປຸຣິສສະທັມມະສາຣະຖິ,		ປຸຣິດສະທຳມະສາຣະຖິ,
✦ ສັຕຖາ ເທວະມະນຸສສານັງ,		ສັດຖາ ເທວະມະນຸດສານັງ,
✦ ພຸທໂຘ		ພຸດໂທ
✦ ຠະຄະວາຕິ		ພະຄະວາຕິ

- ເພາະເຫຕນີ້ໆ ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້ານັ້ນເປັນຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ
- ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ
- ເປັນຜູ້ເຖິງພ້ອມດ້ວຍວິຊຊາແລະຈະຣະນະ
- ເປັນຜູ້ສະເດັຈໄປແລ້ວດ້ວຍດີ
- ເປັນຜູ້ຮູ້ໂລກຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ
- ເປັນຜູ້ສາມາຖຝຶກບູຣຸຜທີ່ສົມຄວຣຝຶກໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີໃຜຍິ່ງກວ່າ
- ເປັນຄຣູຜູ້ສອນຂອງເທວະດາແລະມະນຸຜຍ໌ທັ້ງຫລາຍ
- ເປັນຜູ້ຮູ້ ຜູ້ຕື່ນ ຜູ້ເບີກບານດ້ວຍທັມມ໌
- ເປັນຜູ້ມີຄວາມຈະເຣີນຍ໌ເປັນຜູ້ຈຳແນກທັມມ໌ສັ່ງສອນສັຕວ໌ດັ່ງນີ້

ໃຫ້ອ່ານຄຳວ່າ (ສີດຳ) ເຊັ່ນຄຳວ່າ: "ເຫຕ" ມາຈາກຄຳວ່າ "ເຫຕຸ" ເຫດ "ພາຄ" ພາກ "ໄກລ" ໄກ "ກິເລສ" ກິເລດ "ອົງຄ໌" ອົງ "ຕຣັສ" ຕັດ "ວິຊຊາ" ວິດຊາ "ສະເດັຈ" ສະເດັດ "ບູຣຸຜ" ບູລຸດ "ຄວຣ" ຄວນ "ມະນຸຜຍ໌" ມະນຸດສ໌ "ທັມມ໌" ທຳ "ຈະເຣີນຍ໌" ຈະເລີນ "ສັຕວ໌" ສັດ "ກາຣ" ການ

ທັມມານຸສຕິ "ທຳມານຸສະຕິ"

✦ ສວາກຂາໂຕ ຠະຄະວະຕາ ທັມໂມ,	"ອ່ານວ່າ"...	ສະວາກຂາໂຕ ພະຄະວະຕາ ທຳໂມ,
✦ ສັນທິຏຖິໂກ,		ສັນທິດຖິໂກ,
✦ ອະກາລິໂກ,		ອະກາລິໂກ,

✦ ເອຫິປັສສິໂກ, ເອຫິປັດສິໂກ,

✦ ໂອປະນະຍິໂກ, ໂອປະນະຍິໂກ,

✦ ປັຈຈັຕຕັງ ເວທິຕັພໂພ ວິຎຎູຮີຕິ ປັດຈັດຕັງ ເວທິຕັບໂພ ວິນຍູຮີຕິ

- ພຣະທັມມ໌ "ທຳ" ທີ່ພຣະຜູ້ມີພຣະຠາຄ "ພາຄ" ເຈົ້າໄດ້ຕຣັສໄວ້ດີແລ້ວ
- ເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ສຶກສາແລະປະຕິບັຕິ "ປະຕິບັດ" ຈະເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ
- ເປັນສິ່ງທີ່ປະຕິບັຕິ "ປະຕິບັດ" ໄດ້ ແລະໃຫ້ຜົລໄດ້ ບໍ່ຈຳກັດກາລ "ການລ໌"
- ເປັນສິ່ງທີ່ຄວຣ "ຄວນ" ກ່າວກັບຜູ້ອື່ນວ່າທ່ານຈົ່ງມາເບິ່ງທ້ອນ!
- ເປັນສິ່ງທີ່ຄວຣ "ຄວນ" ນ້ອມເຂົ້າມາໃສ່ຕົວ
- ເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ຮູ້ຄວຣ "ຄວນ" ຮູ້ໄດ້ສະເພາະຕົນ ດັ່ງນີ້

ສັງຆານຸສຕິ "ສັງຄານຸສະຕິ"

✦ ສຸປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ອ່ານ... ສຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

✦ ອຸຊຸປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ອຸຊຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

✦ ຎາຍະປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ຍາຍະປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

✦ ສາມີຈິປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ສາມີຈິປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

ຍະທິທັງ ຈັຕຕາຣິ ປຸຣິສະຍຸຄານິ ອັຏຖປຸຣິສປຸຄຄະລາ, ເອສະ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ,
ຍະທິທັງ ຈັດຕາຣິ ປຸຣິສະຍຸຄານິ ອັດຖະປຸຣິສະປຸກຄະລາ, ເອສະ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

✦ ອາຫຸເນຍໂຍ, ອາຫຸເນີຍໂຍ,

✦ ປາຫຸເນຍໂຍ, ປາຫຸເນີຍໂຍ,

✦ ທັກຂິເນຍໂຍ, ທັກຂິເນີຍໂຍ,

✦ ອັຎຊະລີກະຣະຓີໂຍ, ອັນຊະລີກະຣະນີໂຍ,

✦ ອນຸຕຕະຣັງ ປຸຎຎັກເຂຕຕັງ ໂລກັສສາຕິ ອະນຸດຕະຣັງ ປຸນຍັກເຂດຕັງ ໂລກັດສາຕິ

- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕດີແລ້ວ
- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕຕົງແລ້ວ
- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕທັມມ໌ເປັນເຄື່ອງອອກຈາກທຸກຂ໌ແລ້ວ
- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕສົມຄວຣແລ້ວ

  ໄດ້ແກ່ ບຸຄຄົລເຫລົ່ານີ້ຄື ຄູ່ແຫ່ງບຸຣຸຩ ໔ ຄູ່ ນັບຮຽງຕົວບຸຣຸຩໄດ້ ໘ ບຸຣຸຩ ນັ້ນແຫລະພຣະສົງຆ໌ ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ
- ທ່ານເປັນຜູ້ຄວຣແກ່ສັກກາຣະທີ່ເຂົານຳມາບູຊາ

- ເປັນຜູ້ຄວຣແກ່ສັກກາຣະທີ່ເຂົາຈັດໄວ້ຕ້ອນຮັບ
- ເປັນຜູ້ຄວຣຮັບທັກສີນາທານ
- ເປັນຜູ້ທີ່ບູຄຄົລທົ່ວໄປຄວຣທຳອັນຊະລີ
- ເປັນເນື້ອນາບຸນຍ໌ຂອງໂລກ ບໍ່ມີນາບຸນຍ໌ອື່ນຍິ່ງກວ່າ ດັ່ງນີ້

ຄຳວ່າ "ພຣະພາຄເຈົ້າ" ບໍ່ຄວຣຂຽນວ່າ "ພຣະພາກເຈົ້າ" คำว่า "**พระผู้มีพระภาคเจ้า**" แปลว่า **พระผู้มีโชค, พระผู้มีความสุข**, เป็นคำที่มาจากภาษาบาลีว่า "**ภควนฺตุ**" ซึ่ง "**ภค**" แปลว่า โชค, ความเจริญ, เกียรติ, ความงาม

ອາຣາຘນາສີລ 5

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ

ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

- ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ
- ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ

(ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ທຸຕິຍັມປິ ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ
- ທຸຕິຍຳປິ ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສອງ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ຕະຕິຍັມປິ ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ
- ຕະຕິຍຳປິ ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຍາຈາມະ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສາມ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

(ຫາກເປັນຄົນດຽວໃຫ້ປ່ຽນຄຳວ່າ "ອະຫັງ" ແທນ "ມະຍັງ" ແລະ ປ່ຽນ "ຍາຈາມະ" ເປັນ "ຍາຈາມິ")

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ

ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສໍາມາ ສໍາພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

- ✦ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ. — ອ່ານວ່າ... ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ທໍາມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ທຸຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ທຸຕິຍໍາປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ທຸຕິຍັມປິ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ທຸຕິຍໍາປິ ທໍາມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ທຸຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ທຸຕິຍໍາປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ຕະຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ຕະຕິຍໍາປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ຕະຕິຍັມປິ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ຕະຕິຍໍາປິ ທໍາມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ✦ ຕະຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ — ຕະຕິຍໍາປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເຂົ້າເຖິງພຣະພຸທຘ ພຣະຘັມມ໌ ພຣະສົງຆ໌ ວ່າເປັນທີ່ເພິ່ງ ທີ່ຣະລຶກ ແມ້ເທື່ອທີ່ 1 ແມ້ເທື່ອທີ່ 2 ແມ້ເທື່ອທີ່ 3 ຫລັງຈາກພຣະຈະກ່າວວ່າ

“ຕິສະຣະຓະຄະມະນັງ” ນິຏຐິຕັງ ອ່ານວ່າ... ຕິສະຣະນະຄະມະນັງ ນິດຖິຕັງ

ໂຍມຕອບວ່າ “ອາມະ ຠັນເຕ” ອ່ານວ່າ... ອາມະ ພັນເຕ

....

ຄໍາສະມາທານສີລ 5

ການຂໍຮັບສີລ 5 ຂໍ້ ຈາກພຣະຠິກຂຸສົງຆ໌ ໂດຍກ່າວຕາມພຣະວ່າ:

1. ປາຓາຕິປາຕາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

   ປານາຕິປາຕາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

   (ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົທ ຄືເຈຕະນາງົດເວັ້ນຈາກການໜ່າ “ຂ່າ” ການບຽດບຽນ ການທໍາຮ້າຍຮ່າງກາຍຄົນແລະສັຕ໌ ແລ້ວມີຈິຕໃຈປະກອບດ້ວຍເມຕຕາກະຣຸນາ ມີຄວາມປຣາຖະໜາດີ ແລະສົງສານເຫັນອົກເຫັນໃຈຜູ້ອື່ນ ສັຕ໌ອື່ນ ໆ.)

2. ອະທິນນາທານາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ
ອະທິນນາທານາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົທ ຄືເຈຕະນາງົດເວັ້ນຈາກການຖືເອົາສິ່ງຂອງທີ່ເຈົ້າຂອງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ລະການຖືເອົາຊັພຍ໌ທີ່ເຂົາບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ເວັ້ນຂາດຈາກການລັກຊັພຍ໌ ບໍ່ລັກຊັພຍ໌ທີ່ປື້ມໃຈຂອງຜູ້ອື່ນ ທີ່ຢູ່ໃນບ້ານ ຫຼື ທີ່ຢູ່ໃນປ່າ ທີ່ເຈົ້າຂອງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ນັ້ນເອີ້ນວ່າຂີ້ລັກ”)

3. ກາເມສຸ ມິຈຉາຈາຣາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ
ກາເມສຸ ມິດສາຈາຣາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າສະມາທານເຊິ່ງສິກຂາບົທ ຄື ເຈຕະນາງົດເວັ້ນ ເວັ້ນຈາກ: ການປະພຶດຜິດໃນກາມ ລະ ການປະພຶດຜິດໃນກາມທັ້ງຫລາຍ ເວັ້ນຂາດຈາກການປະພຶດຜິດໃນກາມທັ້ງຫລາຍ ຄື: ບໍ່ ເຖິງຄວາມສົມສູ່ໃນ**ພວກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຊາຍ** ທີ່ມາຣດາຮັກສາ ທີ່ບິດາຮັກສາ ທີ່ມາຣດາແລະ ບິດາຮັກສາ ທີ່ພີ່ຊາຍ (ອ້າຍ) ຮັກສາ ທີ່ພີ່ສາວ (ເອື້ອຍ) ຮັກສາ ທີ່ຍາຕຮັກສາ ທີ່ມີສາມີ ທີ່ ອິສະຣະຊົນຫວງຫ້າມ ທີ່ສຸດ **ຜູ້ຍິງ-ຊາຍ**ທີ່ເຂົາຄລ້ອງແລ້ວດ້ວຍພວງມາລັຍ (ສມັຍນີ້ເອີ້ນວ່າຜູ້ທີ່ມີແຟນ ຫຼື ມີຄູ່ໝັ້ນແລ້ວ) ຂໍໃຫ້ສຶກສາຈາກ ອະກຸສົລກັມມະບົຖ 10 ໄດ້ບ່ອນນີ້

4. ມຸສາວາທາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ
ມຸສາວາທາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າສະມາທານໃນສິກຂາບົທ ຄື ເຈຕະນາເປັນເຄື່ອງງົດເວັ້ນຈາກມຸສາ ວາທ ເວັ້ນຈາກການເວົ້າຕົວະ ຄຳບໍ່ເປັນຈິງ ແລະຄຳລໍ່ລວງ ອຳພຼາງຜູ້ອື່ນ ຫາກ ຖືກຖາມວ່າ ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ທ່ານຮູ້ເຣື່ອງໃດ ກໍຈົ່ງບອກເຣື່ອງນັ້ນ ເຂົາເມື່ອບໍ່ຮູ້ກໍບອກວ່າ ບໍ່ຮູ້ ຫຼື ເມື່ອຮູ້ກໍບອກວ່າ ຮູ້ ເມື່ອບໍ່ເຫັນກໍບໍ່ວ່າ ບໍ່ເຫັນ ຫຼືເມື່ອເຫັນ ກໍບໍ່ວ່າ ເຫັນ ບໍ່ເວົ້າຕົວະທັ້ງທີ່ຮູ້ຢູ່ ເພາະປະໂຍຊນ໌ຂອງຕົນ ຫຼື ເພາະປະໂຍຊນ໌ຂອງຜູ້ອື່ນແດ່ ຫຼື ເພື່ອແລກກັບເງິນທອງ ສິ່ງຂອງພຽງ ເລັກໆ ນ້ອຍໆ !.)

5. ສຸຣາເມຣະຍະມັຊຊະປະມາທັຏຖານາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ
ສຸຣາເມຣະຍະມັດຊະປະມາທັດຖານາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົທ ຄືເຈຕະນາເປັນເຄື່ອງງົດເວັ້ນຈາກການດື່ມນ້ຳເມົາອັນເປັນທີ່ ຕັ້ງແຫ່ງຄວາມປະມາທ ອັນໄດ້ແກ່ ນ້ຳສຸຣາ ເມຣັຍ ເຄື່ອງດື່ມມຶນເມົາອື່ນ ໆ ແລະການເສພຍາເສພ ຕິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຝິ່ນ ເຮໂຣອີນ ກັນຊາ ຍາບ້າ ໆລໆ)

ອິມານິ ປັຌຈະສິກຂາປະທານິ... (ອ່ານວ່າ ອິມານິ ປັນຈະສິກຂາປະທານິ)

ສີເລນະ ສຸຄະຕິງ ຍັນຕິ – (ສີລ ນັ້ນຈັກເປັນເຫດໃຫ້ເຖິງຄວາມສຸຂ)

ສີເລນະ ໂພຄະສັມປະທາ - (ສີລ ນັ້ນຈະເປັນເຫດໃຫ້ໄດ້ມາຊຶ່ງ ໂພຄະຊັພຍ໌)

ສີເລນະ ນິພພຸຕິງ ຍັນຕິ - (ແລະສີລນັ້ນຍັງ ຈະເປັນເຫດໃຫ້ໄດ້ໄປເຖິງ ນິພພານ ຄືຄວາມ ດັບເປັນຈາກກິເລສ ເຄື່ອງເສົ້າຫມອງ ທັ້ງປວງ)

ຕັສມາ ສີລັງ ວິໂສທະເຍ - (ສີລ ຈຶງເປັນສິ່ງທີ່ວິເສດແທ້ທີ່ທ່ານທັ້ງຫລາຍຄວຣຍຶດ ຖືເປັນຫລັກປະຈຳຊີວິດ ປະຈຳຈິດໃຈ ປະຕິບັດໃຫ້ໄດ້ ດັ່ງນີ້ ແລ)

ສາທຸ ກັນເຕ (ອ່ານວ່າ) “ສາທຸ ພັນເຕ” ຂາບ 3 ເທື່ອ

ອະພິນນະຫະປັຈຈະເວກຂະນະປາຖະ

ຊະຣາທັມໂມມຫິ ຊະຣັງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຫຍິງກ່າວວ່າ “ອະນະຕີຕາ”)

ເຮົາມີຄວາມແກ່ເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມແກ່ໄປບໍ່ໄດ້

ພະຍາທິທັມໂມມຫິ ພະຍາທິງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຫຍິງກ່າວວ່າ “ອະນະຕີຕາ”)

ເຮົາມີຄວາມເຈັບໄຂ້ເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມເຈັບໄຂ້ໄປບໍ່ໄດ້

ມະຣະນະທັມໂມມຫິ ມະຣະນັງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຫຍິງກ່າວວ່າ “ອະນະຕີຕາ”)

ເຮົາມີຄວາມຕາຍເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມຕາຍໄປບໍ່ໄດ້

ສັພເພຫິ ເມ ປິເຍຫິ ມະນາເປຫິ ນານາພາໂວ ວິນາພາໂວ

ເຮົາຈະລະເວັ້ນເປັນຕ່າງໆ, ຄືວ່າຈະຕ້ອງພລັດພຣາກຈາກຂອງຮັກຂອງຈະເຣີນຍ໌ໃຈທັ້ງສິ້ນໄປ

ກັມມັສສະໂກມຫິ ກັມມະທາຍາໂທ (ທາ) ກັມມະໂຍນິ ກັມມະພັນທຸ ກັມມະປະຕິສະຣະໂນ (ນາ)

ເຮົາມີກັມເປັນຂອງຂອງຕົນ, ມີກັມເປັນຜູ້ໃຫ້ຜົລ, ມີກັມມ໌ເປັນແດນເກີດ, ມີກັມມ໌ເປັນຜູ້ ຕິດຕາມ, ມີກັມມ໌ເປັນທີ່ເພິ່ງອາສັຍ,

ຍັງ ກັມມັງ ກະຣິສສາມິ ກັລລະຍານັງ ວາ ປາປະກັງ ວາ ຕັສສະ ທາຍາໂທ (ທາ) ພະວິສສາມິ,

ເຮົາໄດ້ທຳກັມມ໌ອັນໃດໄວ້, ເປັນບຸນຍ໌ຫຼືເປັນບາປ, ເຮົາຈະເປັນທາຍາທ, ຄືວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຜົລຂອງ ກັມມ໌ນັ້ນໆ ສືບໄປ

ເອວັງ ອັມເຫຫິ ອະພິນນະຫັງ ປັຈຈະເວກຂິຕັພພັງ

ເຮົາທັ້ງຫລາຍ ຄວາມພິຈາຣະນາຢ່າງນີ້ ທຸກວັນ ທຸກວັນເຖີດ!

ພຣົມມະວິຫາຣະຜະຣະນາປາຖະ

ອະຫັງ ສຸຂິໂຕ ໂຫມິ,	ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງມີຄວາມສຸຂ,
ນິທຸກໂຂ ໂຫມິ,	ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກທຸກຂ໌,
ອະເວໂຣ ໂຫມິ,	ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກເວຣ,
ອັພພະຍາປັຊໂຊ ໂຫມິ,	ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກຄວາມລຳບາກ,
ອະນີໂຄ ໂຫມິ,	ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກອຸປະສັກຂັດຂ້ອງ,
ສຸຂີ ອັຕຕານັງ ປະຣິຫະຣາມິ.	ຮັກສາຕົນໃຫ້ມີຄວາມສຸຂເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ສຸຂິຕາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີຄວາມສຸຂເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອະເວຣາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ມີເວຣ (ເວນ) ເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອັພພະຍາປັຊຊາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ບຽດບຽນກັນເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອະນີຄາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ມີຄວາມທຸກຂ໌ກາຍ-ທຸກຂ໌ໃຈເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ສຸຂີ ອັຕຕານັງ ປະຣິຫະຣັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີຄວາມສຸຂຮັກສາຕົນເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ສັພພະທຸກຂາ ປະມຸນຈັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງພົ້ນຈາກຄວາມທຸກຂ໌ເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ລັທຖະສັມປັຕຕິໂຕ ມາ ວິຄັຈຈັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງຢ່າໄປປຣາສະຈາກສົມບັຕອັນຕົນໄດ້ແລ້ວເຖີດ.

ອາຣາທນາສີລ 5

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ

(ອ່ານວ່າ) ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ. (ວ່າ 3 ເທື່ອ) ... ອາຈ ໄພທູນແນະນຳໃຫ້ແມ່ຈ່ຽມ ຂໍສີລຫຼາຍໆ ນີ້ ເຊົ້າ-ແລງ

ຂະນ້ອຍ ນາງ Saysavat Aphaiyavong ຂໍເຖິງພຣະຣັຕນະໄຕຣ ພ້ອມຂໍສະມາທານສີລ 5 ຂໍ້ ເພື່ອນ້ອມຖະຫວາຍເປັນປະຕິບັຕບູຊາແດ່ພຣະບໍຣົມສາສດາພຣະອະຣະຫັນຕະສັມມາສັມພຸດທະເຈົ້າ ແມ້ດັບຂັນທະປະຣິນິພພານນານແລ້ວພຣະອົງຄ໌ນັ້ນດ້ວຍຄວາມນອບນ້ອມຍິ່ງ

-ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມິ

-ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

-ທຸຕິຍັມປິ ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມິ

-ທຸຕິຍຳປິ ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສອງ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ຕະຕິຍັມປິ ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຍາຈາມິ
- ຕະຕິຍຳປິ ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສາມ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຄ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

ຈາກນັ້ນໃຫ້ແມ່ຈ່ຽມກໍໃຫ້ກ່າວສີລຂໍ້ທີ່ 1 - 5 ຈົບແລ້ວໃຫ້ກ່າວຄຳວ່າ "ອິມານິ ປັນຈະ ສິກຂາປະທານິ ສະມາທິຍາມິ 3 ເທື່ອ" ຂໍບຸນຍ໌ກຸສົລນີ້ຈົ່ງເປັນໄປເພື່ອປະໂຍຊນ໌ແລະຄວາມສຸຂຂອງຂະນ້ອຍຕະຫລອດການນານເທີ້ນໆ. (ສາທຸ ສາທຸ ສາທຸ)

"ສີລ" ເປັນອາພອນອັນປະເສີຖ ຍິ່ງໃຫ້ຟັງກົດ "ບ່ອນນີ້" ຫຼື ສະແກນ QR Code ຟັງໄດ້ເລີຍ ຈະໄດ້ເຫັນອານິສົງສ໌ທີ່ນຳພາໃຫ້ພວກເຮົາມີແຕ່ຄວາມສຸຂ ສູງທີ່ສຸດຈະນຳພວກເຮົາໃຫ້ບັນລຸມັຄຄ໌-ຜົລນິພພານໄດ້ໃນທີ່ສຸດ!

ອະຣິຍະມັຄມີອົງຄ໌ 8 ປະກອບດ້ວຍ:

1. **ສັມມາທິຕຖິ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາທິດຖິ” (ຄວາມເຫັນຊອບ): ການເຫັນຄວາມຈິງຕາມທີ່ເປັນຈິງ ເຫັນທຸກຂ໌ ເຫັນເຫດທີ່ທຳໃຫ້ທຸກຂ໌ເກີດ ເຫັນທຸກຂ໌ດັບ ແລະເຫັນຫົນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ທຸກຂ໌ດັບ.
2. **ສັມມາສັງກັປປະ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາສັງກັປປະ” (ຄວາມດຳຣິຊອບ): ການດຳຣິ (ຄວາມຄິດ) ໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ ດຳຣິທີ່ຈະລະເວັ້ນຈາກກາມ ດຳຣິທີ່ຈະບໍ່ພະຍາບາທ ແລະດຳຣິທີ່ຈະບໍ່ບຽດບຽນ.
3. **ສັມມາວາຈາ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາວາຈາ” (ການເຈຣະຈາຊອບ): ການເວົ້າຈາດ້ວຍວາຈາທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ເວົ້າຂິດ ບໍ່ເວົ້າສໍ່ສຽດ ບໍ່ເວົ້າຄຳຫຍາບ ແລະບໍ່ເວົ້າເພີ້ເຈີ້.
4. **ສັມມາກັມມັນຕະ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາກຳມັນຕະ” (ການງານຊອບ): ການກະທຳທາງກາຍທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ຂ້າສັດຕ໌ ບໍ່ລັກຊັພຍ໌ ແລະບໍ່ປະພຶດຜິດໃນກາມ.
5. **ສັມມາອາຊີວະ** ອ່ານວ່າ ສຳມາອາຊີວະ” (ການລ້ຽງຊີພຊອບ): ການປະກອບອາຊີພທີ່ສຸຈະຣິດ ບໍ່ບຽດບຽນຜູ້ອື່ນ.
6. **ສັມມາວາຢາມະ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາວາຢາມະ” (ຄວາມພະຍາຍາມຊອບ): ຄວາມພຽນພະຍາຍາມໃນການທຳກຸສົລ (ຄວາມດີ) ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະພຽນລະອະກຸສົລ (ຄວາມຊົ່ວ).
7. **ສັມມາສະຕິ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາສະຕິ” (ການຣະລຶກຊອບ): ຄວາມຕາມຣະລຶກ ຄວາມຫວນຣະລຶກ ກິຣິຍາທີ່ຣະລຶກ ຄວາມຊົງຈຳ ຄວາມບໍ່ເລື່ອນລອຍ ຄວາມບໍ່ຫລົງລືມ (ໃນການລະອະກຸສົລທັມມ໌ຈະເຣີນກຸສົລທັງປວງ ໂດຍສະເພາະໃນການທຳກິຈໃນ ອະຣິຍະສັຈ 4)
8. **ສັມມາສະມາທິ** ອ່ານວ່າ “ສຳມາສະມາທິ” (ຄວາມຕັ້ງມັ່ນແຫ່ງຈິຕຊອບ): ການຕັ້ງຈິຕໃຫ້ມັ່ນຄົງ ບໍ່ຟຸ້ງຊ່ານ (ສະຫງັດຈາກກາມ ສະຫງັດຈາກອະກຸສົລທັມມ໌ ບັນລຸປະຖົມຊານ)

ຄວາມໝາຍໂດຍລະອຽດ:

✦**ສະຫງັດຈາກກາມ**: ໝາຍເຖິງ ການລະຖິ້ມຄວາມກຳໜັດຍິນດີໃນກາມຄຸນທັງ ៥ ຄື: ຮູບ ຣົສ ກລິ່ນ ສຽງ ສັມຜັສ ເຊິ່ງເປັນຄວາມຕ້ອງການທາງປະສາທສັມຜັສ

✦**ສະຫງັດຈາກອະກຸສົລທັມມ໌**: ໝາຍເຖິງການຂົ່ມ ຫຼື ລະຖິ້ມທັມມ໌ທີ່ເປັນອະກຸສົລ ຫຼື ທັມມ໌ອັນບໍ່ດີທັງປວງ ເຊັ່ນ ຄວາມພະຍາບາທ ຄວາມຂີ້ຄ້ານ ຄວາມງ້ວງເຫງົາຫາວນອນ ຄວາມຟຸ້ງຊ່ານ ຄວາມຍ້ານ ຫຼື ຄວາມລັງເລສົງສັຍ!

✦**ບັນລຸປະຖົມຊານ**: ຄື ການເຂົ້າເຖິງສະມາທິຂັ້ນທຳອິດ ທີ່ມີລັກສນະເດັ່ນຄື: ມີ ວິຕະກະ (ຕຣຶກ) ວິຈາຣ (ພິຈາຣະນາ) ປີຕິ (ຄວາມອິ່ມໃຈ) ແລະສຸຂ (ຄວາມສະບາຍກາຍສະບາຍໃຈ) ທີ່ເກີດຈາກການຫລຸດພົ້ນຈາກກາມ ແລະອະກຸສົລທັມມ໌ເຫລົ່ານັ້ນ

ກ່າວໂດຍສຣຸບ ຄື: ການທຳຈິຕໃຈໃຫ້ບໍຣິສຸທສິ້ນຈາກກິເລສທັງປວງ ຈົນກວ່າຈິຕ ຣວມເປັນສະມາທິ ແນ່ວແນ່ໃນຣະດັບທຳອິດ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ “**ປະຖົມຊານ**” ຂໍ້ນີ້ສຳຄັນຫຼາຍຄວຣອ່ານຈາກພຣະໄຕຣປິດົກ ບ່ອນນີ້ ຫຼື ສະແກນ QR Code ອ່ານເພື່ອຄວາມເຂົ້າໃຈສະມາທິໃນທັມມະວິນັຍນີ້!

ວັນທາໃຫຍ່

ອຸກາສະ ວັນທາມິ ພັນເຕ,

ຂ້າແຕ່ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຂະນ້ອຍຂໍໂອກາດກຣາບໄຫວ້ໃນບັດນີ້,

ເຈຕິຍັງ ສັພພັງ ສັພພັຕຖະ ຖາເນ ສຸປະຕິດຖິຕັງ ສາຣິຣິກະທາທາຕຸ ມະຫາ ໂພທິງ ພຸທທະຮູປັງ ສະກະລັງ ສະທາ.

ຂະນ້ອຍຂໍໄຫວ້ພຣະເຈດີຍ໌, ພຣະສາຣີຣິກະທາຕຸ, ຕົ້ນມະຫາໂພທີ່ທັງໝົດ, ອັນປະດິສະຖານ ໄວ້ດີແລ້ວ ໃນທີ່ທຸກສະຖານ, ແລະພຣະພຸທທະຮູປ ໃນກາລທຸກເມື່ອ.

ກາຍະສາ ວາຈະສາ ມານະສາ ເຈວະ ວັນທາເມ ເຕ ຕະຖາຄະເຕ ສະຍະເນ ອາ ສະເນ ຖາເນ ຄະມະເນ ຈາປິ ສັພພະທາ.

ຂະນ້ອຍຂໍໄຫວ້ພຣະຕະຖາຄົດເຈົ້າເຫລົ່ານັ້ນ, ດ້ວຍກາຍ ວາຈາ ແລະໃຈນັ້ນແລ, ທັງໃນ ທີ່ນອນ ທີ່ນັ່ງ ທີ່ຢືນ, ແລະໃນເວລາໄປ ໃນກາລທຸກເມື່ອ.

ວັນທານ້ອຍ

ອຸກາສະ ວັນທາມິ ພັນເຕ,

ຂ້າແຕ່ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຂະນ້ອຍຂໍໂອກາສໄຫວ້ ນະ ບັດນີ້

ສັພພັງ ອະປະຣາທັງ ຂະມະຖະ ເມ ພັນເຕ

ຂໍທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຈົ່ງງົດໂທສທັງປວງໃຫ້ແກ່ຂະນ້ອຍດ້ວຍ,

ມະຍາ ກະຕັງ ປຸນຍັງ ສາມິນາ ອະນຸໂມທິຕັພພັງ,

ບຸນຍ໌ໃດທີ່ຂະນ້ອຍໄດ້ທຳແລ້ວ, ຂໍທ່ານຈົ່ງໄດ້ມີສ່ວນອະນຸໂມທະນານຳ,

ສາມິນາ ກະຕັງ ປຸນຍັງ ມັຍຫັງ ທາຕັພພັງ,

ບຸນຍ໌ໃດທີ່ທ່ານທຳແລ້ວ ຂໍໃຫ້ຂະນ້ອຍຈົ່ງມີສ່ວນໄດ້ຮັບຜົລບຸນຍ໌ນັ້ນດ້ວຍ ເທີ້ນ ໆ.   ສາທຸ ສາທຸ ອະນຸໂມທາມິ. ດີແລ້ວ ດີແລ້ວ ຂະນ້ອຍຂໍອະນຸໂມທະນານຳ!

ສັງເຂປະປັຕຕິທານະຄາຖາ

ສັພເພ ສັຕຕາ ສະທາ ໂຫນຕຸ ອະເວຣາ ສຸຂະຊີວິໂນ,

ຂໍປວງສັຕຕ໌ທັ້ງຫລາຍ ຈົ່ງຢ່າໄດ້ມີເວຣຕໍ່ກັນແລະກັນ, ຈົ່ງເປັນຜູ້ດຳຣົງຊີພຢູ່ເປັນສຸຂທຸກເມື່ອເຖີດ

ກະຕັງ ປຸນຍະຜະລັງ ມັຍຫັງ ສັພເພ ພາຄີ ພະວັນຕະ ເຕ.

ຂໍໃຫ້ສັຕຕ໌ທັ້ງສິ້ນນັ້ນ, ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີສ່ວນໄດ້ສະເຫວີຍຜົລບຸນຍ໌, ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບຳເພັນມາ ແລ້ວນັ້ນເທີ້ນ.